блюда и консервы
Кукуруза
Зеленый горошек
Фасоль

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге представлены салаты, закуски, горячие блюда. Показано время приготовления. Даны советы по приготовлению.

-
- Блюда и консервы. Кукуруза. Зеленый горошек. Фасоль
- Салат из капусты и грибов
-
- Салат из судака и капусты
-
- Салат «Старорусский»
-
- Салат с печенью трески
-
- Салат «Зима»
-
- Салат из ветчины с помидорами и горошком
-
- Деревенский суп
- Курица по-китайски
-
- Овощной салат с опятами и кукурузой
-
- Винегрет с консервированной кукурузой
-
- Макароны с цукини и кукурузой
-
- Салат из курицы
- Салат праздничный
- Капуста с шампиньонами и кукурузой
- Оригана
- Салат из цветной капусты с шампиньонами
- Салат из копченой курицы с фасолью и огурцами
-
- Салат фасолевый с курицей
-
- Пикантный салат из овощей и яблок
-
- Салат «Радуга»
-
- Лобио с яйцом
- Акурдза, или фасолевый суп

- Кролик, запеченный с фасолью
-
- Свинина с фасолевым соусом
-
- Окорочка а ля Тоскана
-
- Спагетти с маслинами
-
- Салат из цукини с оливками и лососем
- Овощной бутерброд
- Пицца «Каприччио»
-

Блюда и консервы. Кукуруза. Зеленый горошек. Фасоль

Салат из капусты и грибов

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИН

Состав

300 г квашеной капусты
200 г маринованных грибов
100 г консервированного зеленого горошка
1 ст. л. растительного масла
1/4 стебля сельдерея
зелень укропа

...

Для заправки этого салата можно использовать смесь растительного масла, уксуса, молотого перца и измельченной зелени петрушки и укропа.

Приготовление

1. Сельдерей вымыть, очистить, нарезать кружочками. Грибы нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.
2. Капусту перемешать с грибами, зеленым горошком, сельдереем и зеленью укропа.
3. Салат выложить в салатницу, заправить растительным маслом.

Салат из судака и капусты

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИН

Состав

300 г филе судака
200 г белокочанной капусты
2 моркови
2 зубчика чеснока
100 г консервированного зеленого горошка
10 мл уксуса
10 мл лимонного сока
1 ст. л. растительного масла
5 г сахара
зелень петрушки
соль

Приготовление

1. Филе судака вымыть, залить кипящей подсоленной водой, добавить лимонный сок, варить в течение 10 мин., остудить, нарезать небольшими кусочками.

2. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

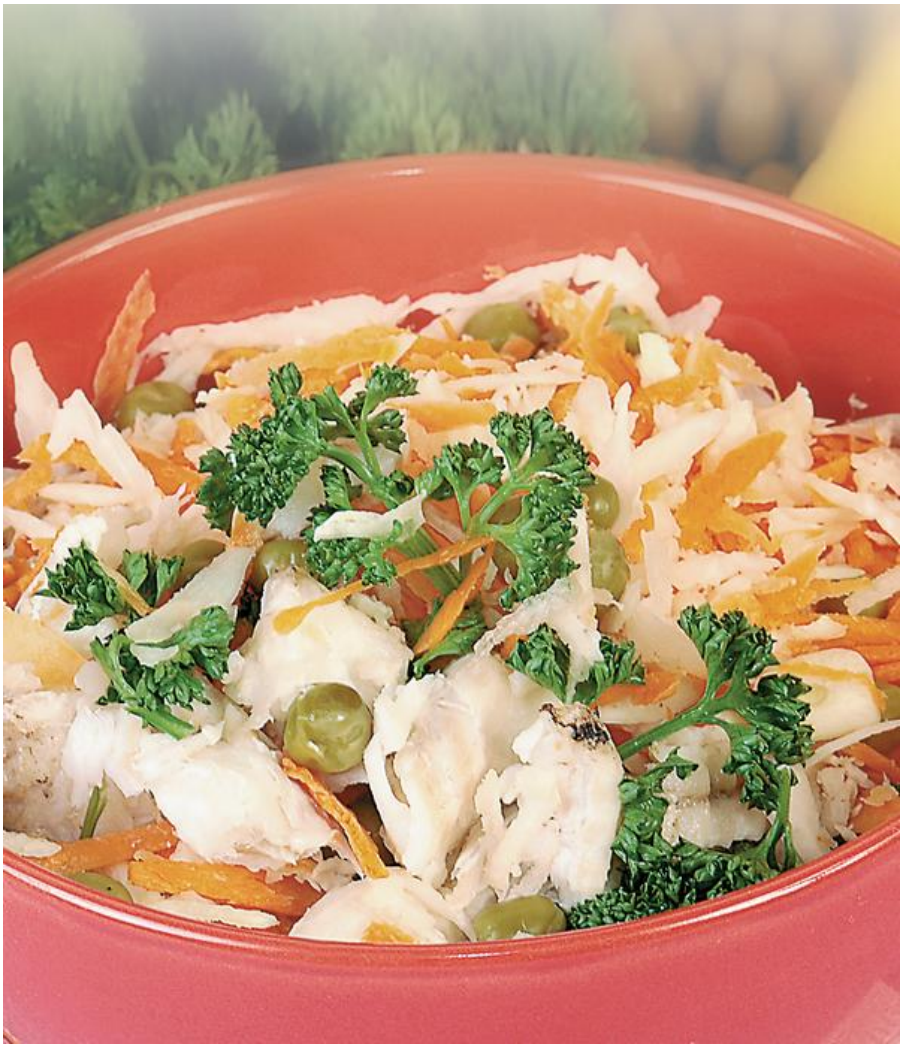
3. Капусту и морковь перетереть с сахаром, солью и чесноком, сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть.

4. Филе судака перемешать с морковью, капустой и зеленым горошком.

5. Салат выложить в салатницу, заправить растительным маслом, украсить веточками петрушки.

...

Салат будет вкуснее, если филе рыбы не варить, а тушить в небольшом количестве воды с добавлением душистого перца, лаврового листа и гвоздики.



Салат «Старорусский»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 МИН

Состав

2 клубня картофеля
2 соленых огурца
100 г квашеной капусты
100 г консервированного зеленого горошка
2 моркови
2 дольки чеснока
75 г сметаны
соль
перец
зеленый лук для украшения

...

Поменяв заправку, можно коренным образом изменить вкус салата.

Приготовление

1. Морковь и картофель сварить, остудить, очистить. Нарезать морковь соломкой, небольшой кусочек оставить для украшения.

2. Картофель нарезать тонкими брусочками.

3. Соленые огурцы нарезать соломкой. Все подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду. Зеленый лук мелко нарубить.

4. Добавить к подготовленным компонентам зеленый горошек, квашеную капусту, измельченный чеснок, посолить, поперчить, перемешать, выложить на сервировочное блюдо, полить сметаной, посыпать зеленым луком, украсить ломтиками моркови и подать к столу.

Салат с печенью трески

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 55 МИН

Состав

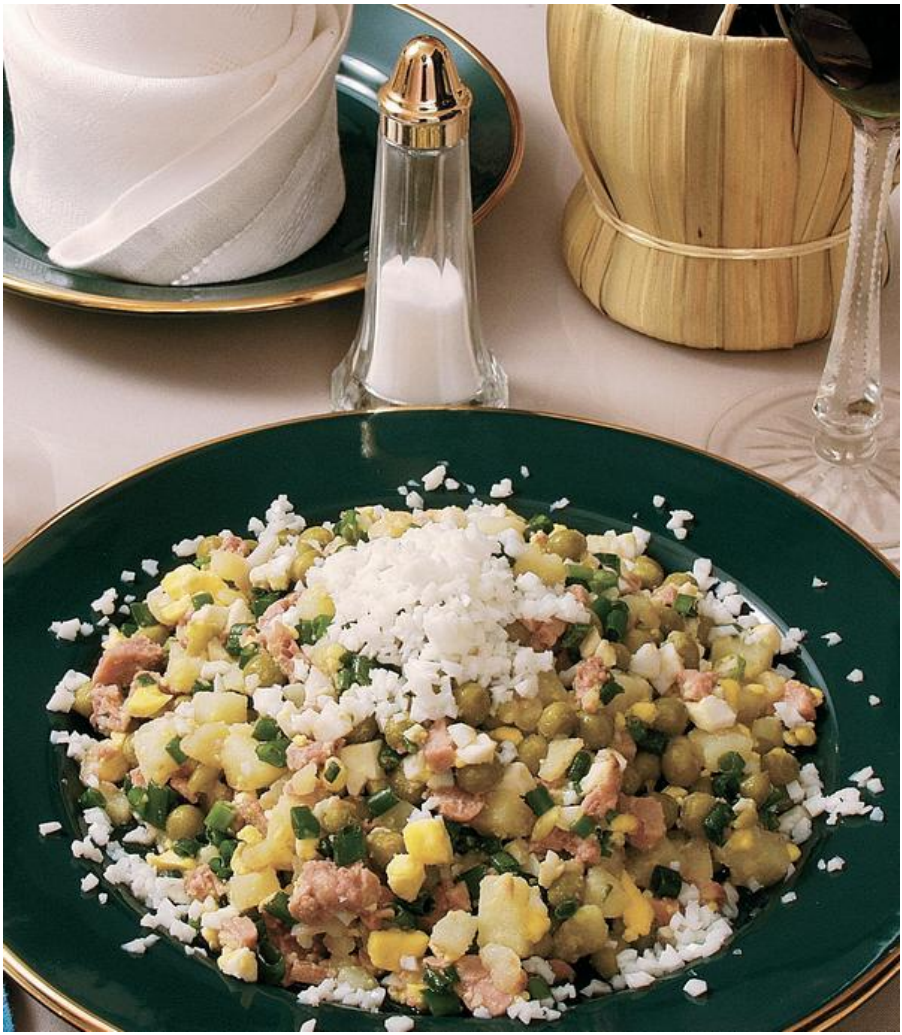
2 вареных яйца
1 клубень картофеля
100 г консервированной печени трески
100 г зеленого горошка
зеленый лук
соль

...

Яйца всмятку варят 3 мин., в мешочек – 4 мин., умеренно крутые – 5–6 мин., очень крутые – 7–8 мин.

Приготовление

1. Картофель почистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить и нарезать кусочками.
2. Яйца отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Кусочек белка натереть на терке.
3. Печень трески нарезать кусочками или размять вилкой.
4. Перемешать все в глубокой миске, добавить зеленый горошек, посолить.
5. Нарезать зеленый лук. Выложить салат в салатницу, посыпать тертым белком и зеленым луком.



Салат «Зима»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 МИН

Состав

Зеленый горошек в салате можно заменить консервированной кукурузой.

100 г филе сельди
1 крупный клубень картофеля
2 средних огурца
1 луковица
1 болгарский перец
2 моркови
100 г консервированного зеленого горошка
2 яйца
50 г майонеза
соль
зелень укропа и зеленый лук для украшения

...

Свежее яблоко придаст салатам с сельдью пикантный вкус.

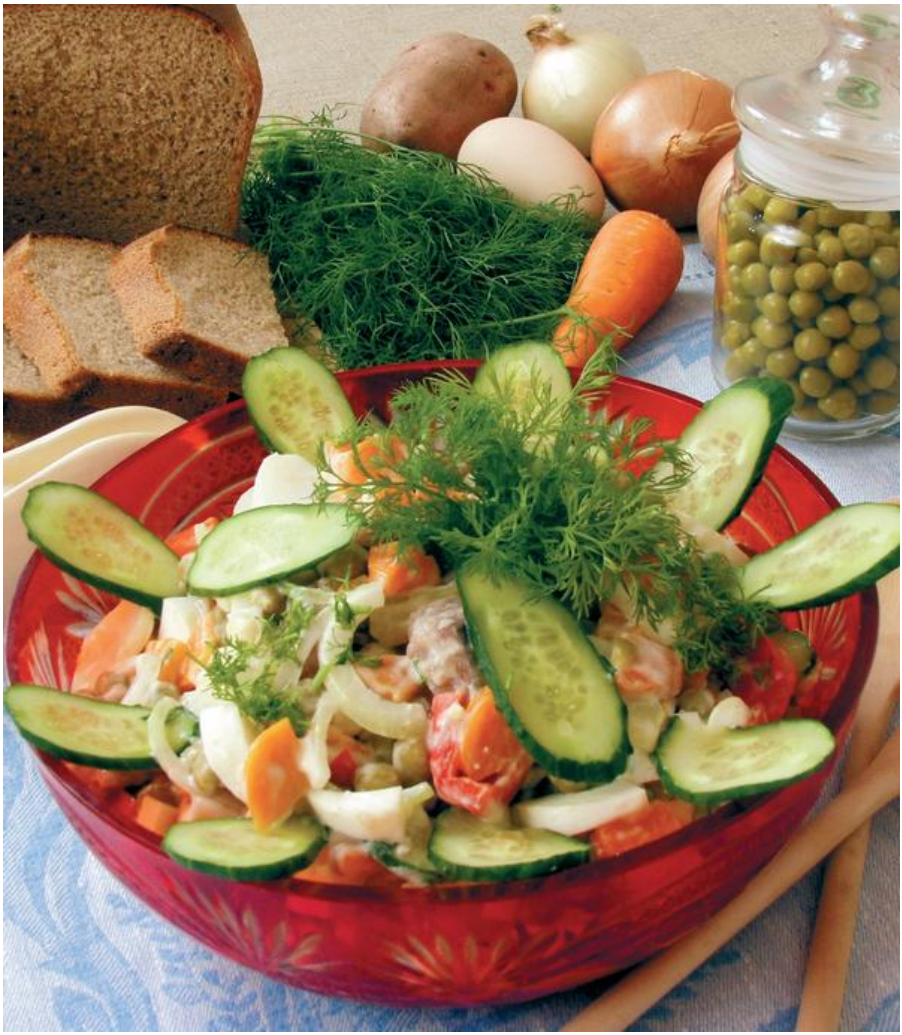
Приготовление

1. Картофель, морковь, яйца сварить, остудить и очистить. Филе сельди нарезать небольшими кусочками.

2. Мелко нарубить яйца.

3. Удалить у болгарского перца плодоножку, сердцевину и семена, нарезать кубиками. Луковицу очистить, нарезать крупными полукольцами.

4. Картофель нарезать мелкими кубиками, один огурец – ломтиками, другой – кружочками для украшения, зеленый лук мелко нарубить. Все подготовленные компоненты смешать с зеленым горошком, посолить, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатницу, украсить кружочками огурца, зеленью укропа, лука и подать к столу.



Салат из ветчины с помидорами и горошком

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 Ч 5 МИН

Состав

200 г ветчины
3 помидора
3 вареных яйца
80 г консервированного зеленого горошка
зелень петрушки
4 ст. л. майонеза
соль
черный молотый перец

...

Для такого салата лучше брать говяжью ветчину – она более плотная и обладает приятным мясным ароматом.

Приготовление

1. Нарезать ветчину тонкой соломкой. Положить в глубокую миску.
2. Мелко нарубить зелень петрушки и добавить к ветчине.
3. Два помидора нарезать кусочками, один (самый твердый) аккуратными дольками.
4. Положить кусочки помидоров к ветчине вместе с зеленым горошком. Посолить и перемешать.
5. Вареные яйца измельчить и выложить на дно плоской тарелки.
6. Поверх яиц выложить салат.
7. Полить майонезом и украсить петрушкой и дольками помидоров.

Деревенский суп

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 Ч 40 МИН

Состав

250 г говядины
2 клубня картофеля
3 ст. л. ячневой крупы
50 г кукурузы
100 г зеленого горошка
1 помидор
50 г сельдерея
½ моркови
1 л куриного бульона
1 ст. л. растительного масла
1 лавровый лист
перец
душистый горошек
соль
1 луковица

Приготовление

1. Нарезать говядину кусочками.

2. Налить в кастрюлю растительное масло, добавить лавровый лист, душистый перец.

3. Когда масло нагреется, опустить туда нарезанную говядину и обжарить до готовности.

4. Репчатый лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

5. Картофель и морковь очистить и мелко нарезать. Помидор и сельдерей тоже нарезать.

6. Когда говядина будет готова, вылить в нее куриный бульон и довести до кипения.

7. Затем добавить в суп нарезанные овощи, ячневую крупу, сельдерей. Посолить.

8. За 5 мин до конца варки положить в суп зеленый горошек и кукурузу.

Курица по-китайски

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИН

Состав

500 г куриного филе
250 г риса
4 стебля сельдерея
1 сладкий перец
200 г шампиньонов
2 ст. л. растительного масла
1 луковица
400 г зеленого горошка
соль
черный молотый перец
карри
400 мл острого сычуаньского соуса

...

Во время тушения выкипающую жидкость пополняют водой до первоначального объема.

Приготовление

1. Рис засыпать в кипящую соленую воду и варить до готовности.
2. Сельдерей нарезать кружками, перец – полосками.
3. Шампиньоны разрезать на 4 части.
4. Луковицу нарезать кубиками, потушить в 1 ст. л. растительного масла. Добавить к луку нарезанные сельдерей, перец, грибы и зеленый горошек. Посолить и поперчить.
5. Куриное филе обдать водой. Обсушить и нарезать на куски средней величины. Посыпать солью, карри и перцем.
6. Обжарить в оставшемся масле.
7. Добавить к курице готовый сычуаньский соус. Тушить все на слабом огне в течение 5 мин.
8. Положить кусочки курицы на тарелки. В качестве гарнира подать рис и тушеные овощи.

Овощной салат с опятами и кукурузой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИН

Состав

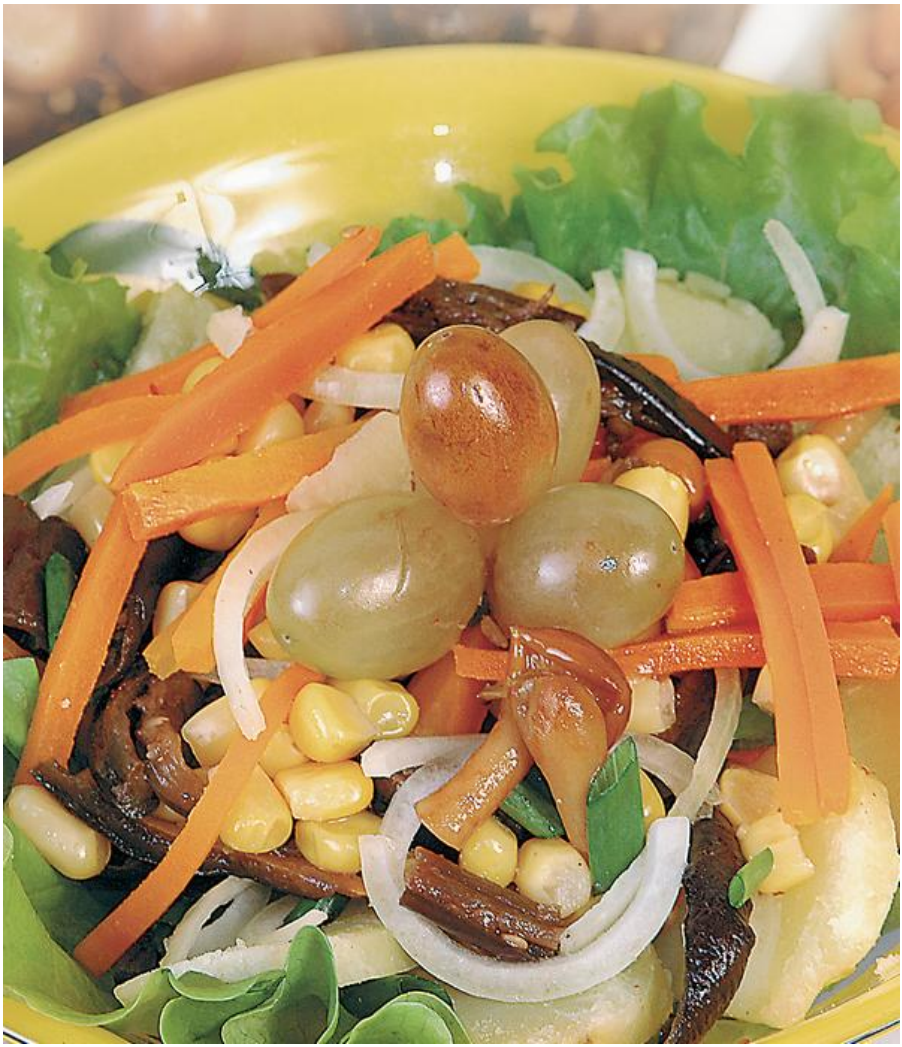
2 сваренных в мундире клубня картофеля
1 вареная морковь
1 луковица
100 г маринованных опят
100 г консервированной кукурузы
20 г винограда
1 ст. л. растительного масла
листья салата

...

Для заправки этого салата лучше всего использовать оливковое масло, смешанное с маринадом из-под консервированной кукурузы и молотым перцем

Приготовление

1. Картофель и морковь очистить.
2. Картофель нарезать ломтиками, морковь – соломкой.
3. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.
4. Виноград и листья салата вымыть.
5. Картофель перемешать с опятами, морковью, кукурузой и луком.
6. Салат выложить в салатницу на листья салата, заправить растительным маслом, украсить виноградом.



Винегрет с консервированной кукурузой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 50 МИН

Состав

100 г картофеля
100 г кукурузы консервированной
100 г капусты
150 г свеклы
50 г моркови
30 г репчатого лука
30 мл уксуса 6 %-ного
1 г лаврового листа
0,5 г черного перца горошком
10 г соли
5 г сахара
150 мл фильтрованной воды

...

Перечисленные ингредиенты предназначены для получения готового продукта на одну банку емкостью 1 л.

Приготовление

1. Картофель, морковь, свеклу и лук вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Капусту разрезать на 4 части, нашинковать тонкой соломкой и перетереть с небольшим количеством соли. Консервированную кукурузу откинуть на дуршлаг и дать жидкости стечь. Соединить все подготовленные компоненты.

2. Подготовить банки и крышки для консервации: тщательно вымыть их с содой, прокипятить в течение 5 мин и поставить банки вверх дном на чистое кухонное полотенце для того, чтобы стекла вода. Крышки прокипятить и оставить в воде остывать.

3. В банки разложить полученный винегрет. Вскипятить воду, добавить специи. Затем процедить рассол, вновь довести до кипения и ввести оставшийся уксус. Залить винегрет кипящим маринадом. Банки прикрыть крышками. Стерилизовать 20 мин. Закрыть герметично, перевернуть вверх дном и оставить в таком состоянии до полного остывания.

Макароны с цукини и кукурузой

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 25 МИН

Состав

1 цукини
2 помидора
20 г сливочного масла
60 г мелких макарон
100 г консервированной кукурузы
зелень укропа и петрушки
соль

...

Этот рецепт отлично подойдет, если нужно накормить детскую компанию.

Приготовление

1. Цукини вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке.
2. Один маленький помидор вымыть, обсушить, мелко нарезать.
3. В сковороде растопить сливочное масло, обжарить цукини и помидор до готовности.
4. Второй помидор вымыть, обсушить, нарезать дольками.
5. В кипящую подсоленную воду всыпать мелкие макароны, сварить их до готовности и откинуть на дуршлаг.
6. Смешать обжаренные цукини и помидор с кукурузой и вареными макаронами, перемешать, выложить в салатник, посыпать нарезанной зеленью укропа и петрушки, украсить дольками помидора, подать на стол.

Салат из курицы

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 40 МИН

Состав

250 г куриного филе
1 пучок салатных листьев
50 г твердого сыра
0,5 банки консервированной кукурузы
0,5 стакана обезжиренного йогурта
соль

Приготовление

1. Куриное филе промыть и отварить. Затем нарезать небольшими кусочками.

2. Листья салата тщательно промыть и мелко нарезать. Добавить в миску с кусочками курицы.

3. Сыр натереть на мелкой терке. Выложить в миску с курицей и салатом зерна консервированной кукурузы и тертый сыр.

4. Посолить и залить йогуртом. Перед тем как подать на стол, можно украсить веточкой зелени.

Салат праздничный

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИН

Состав

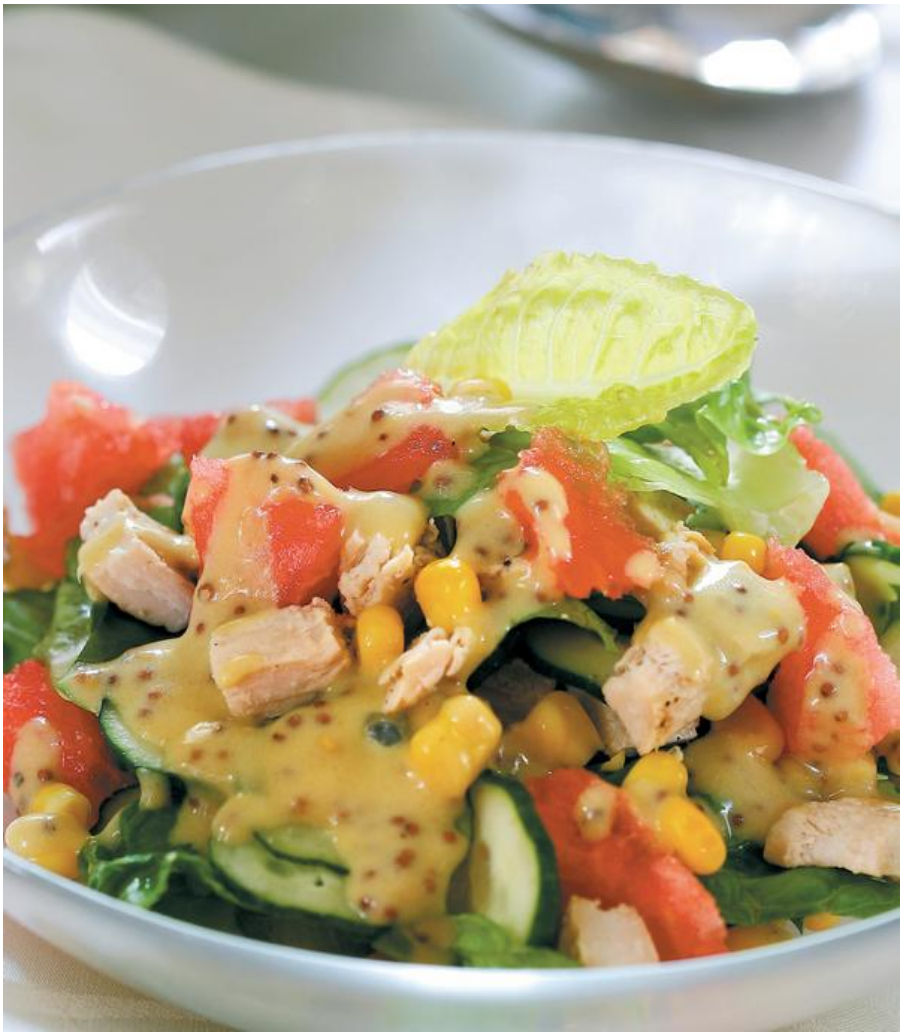
1 куриная грудка (отварная)
400 г консервированной кукурузы
500 г мякоти арбуза
1 свежий огурец
1 пучок зеленого салата
1 пучок зеленого лука
3 ст. л. сладкой горчицы
2 ст. л. оливкового масла
соль
сахар
перец черный молотый

Приготовление

1. Мякоть арбуза нарезать небольшими кусочками, огурец – тонкими кружочками, куриную грудку – кубиками. Зеленый лук нарубить, листья салата порвать, добавить кукурузу. Все ингредиенты аккуратно перемешать.

2. Взбить венчиком горчицу, оливковое масло, сахар, соль и перец.

3. Заправить салат, дать ему немного настояться.



Капуста с шампиньонами и кукурузой

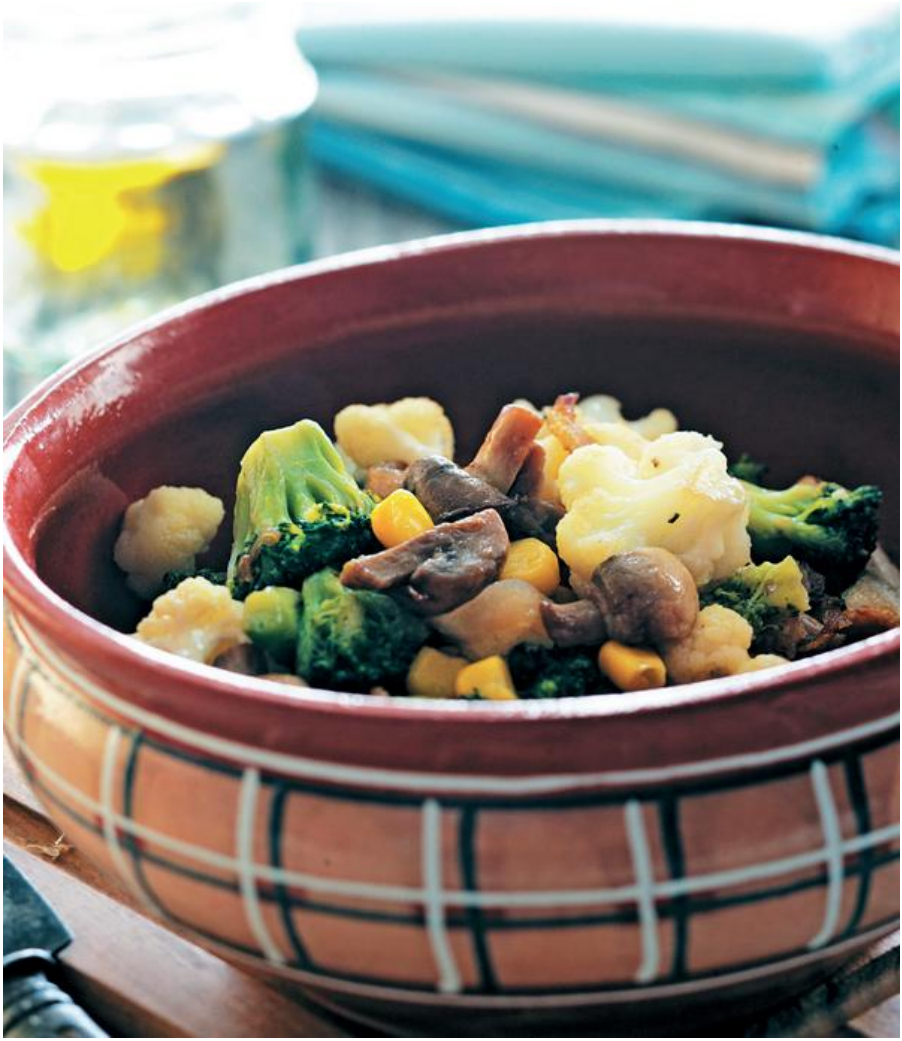
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 45 МИН

Состав

300 г капусты брокколи
300 г цветной капусты
1 головка репчатого лука
100 г мелких шампиньонов
1 банка консервированной кукурузы
1 ст. л. сметаны
соль
молотый перец по вкусу
2–3 ст. л. растительного масла.

Приготовление

1. Брокколи и цветную капусту поместить на 5 мин. в кипящую воду, затем отбросить на дуршлаг.
2. В раскаленную сковороду налить растительное масло, положить лук, нарезанный тонкими кольцами, выложить капусту.
3. Тушить, помешивая, на медленном огне.
4. Шампиньоны отварить, банку с кукурузой слить.
5. Грибы и кукурузу добавить к капусте, заправить сметаной, посолить, поперчить и тушить 15 мин.



Оригана

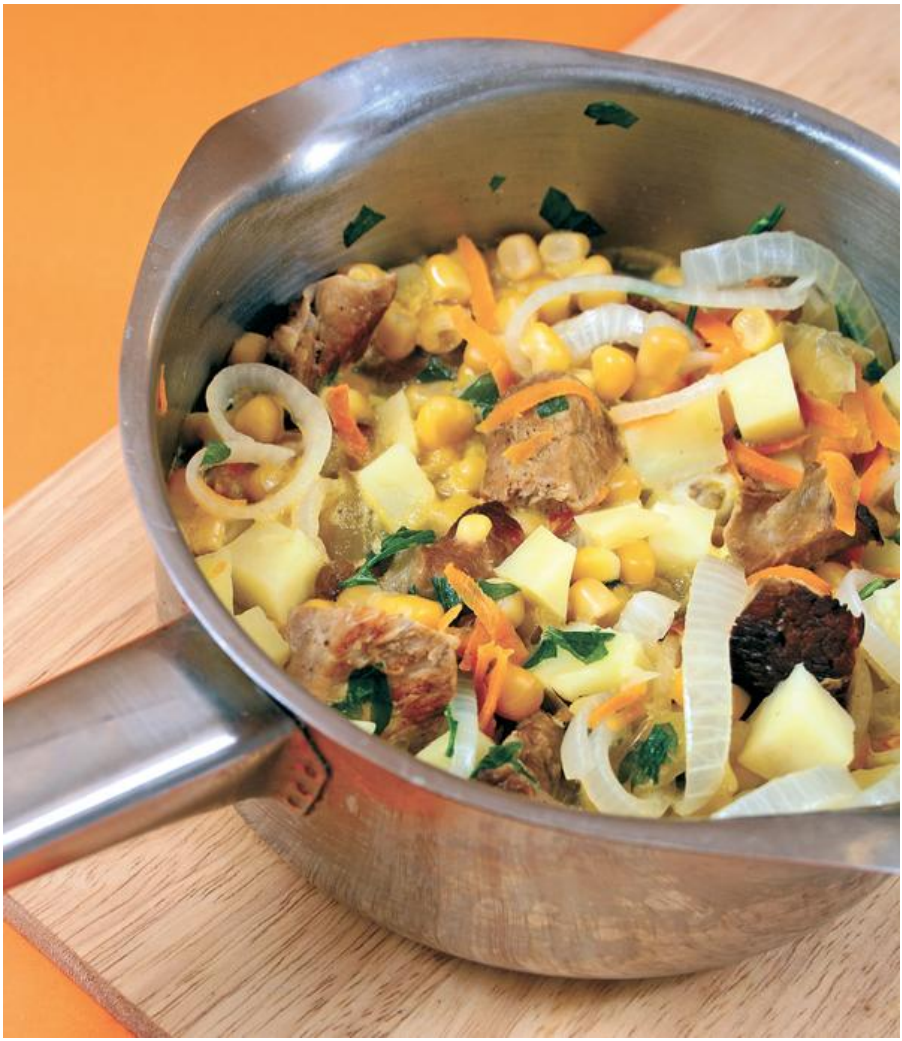
ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 Ч 20 МИН

Состав

600 г баранины
600 г говядины
3 головки репчатого лука
3 болгарских перца
6 клубней картофеля
2 моркови
200 г консервированной кукурузы
6 зубчиков чеснока
100 г изюма
100 мл белого сухого вина
100 мл растительного масла
зелень петрушки
молотый черный перец
соль по вкусу

Приготовление

1. Мясо нарезать кусками.
2. Обжарить на масле в кастрюле, посолить, поперчить, залить водой и тушить 1 ч.
3. Затем добавить кольца лука, морковь и болгарский перец, нарезанные соломкой, через 5 мин добавить кубики картофеля, измельченные чеснок и зелень петрушки.
4. В конце приготовления добавить кукурузу и изюм.
5. Подавать в общем блюде.
6. Влить вино.



Салат из цветной капусты с шампиньонами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 Ч 5 МИН

Состав

200 г цветной капусты
100 г шампиньонов
1 сладкий зеленый перец
1 яблоко пучок петрушки
70 г консервированной красной фасоли
2 вареных яйца
1 ч. л. лимонного сока
майонез
соль
черный молотый перец
салатные листья

Приготовление

1. Сладкий перец разрезать пополам, удалить сердцевину, а мякоть нарезать тонкими полосками.
2. Почистить и нарезать полосками грибы.
3. Цветную капусту разобрать на соцветия и мелко нарезать.
4. Мелко нарубить вареные яйца.
5. Яблоко очистить от сердцевины и нарезать тонкими ломтиками.
6. В глубокой посуде соединить перец, капусту, яйца, яблоки, фасоль, грибы, посолить и поперчить.
7. Отдельно смешать майонез, лимонный сок и черный молотый перец.
8. Выстелить салатницу салатными листьями. Выложить салат. Полить подготовленным соусом и украсить веточками петрушки.

Салат из копченой курицы с фасолью и огурцами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 Ч 10 МИН

Состав

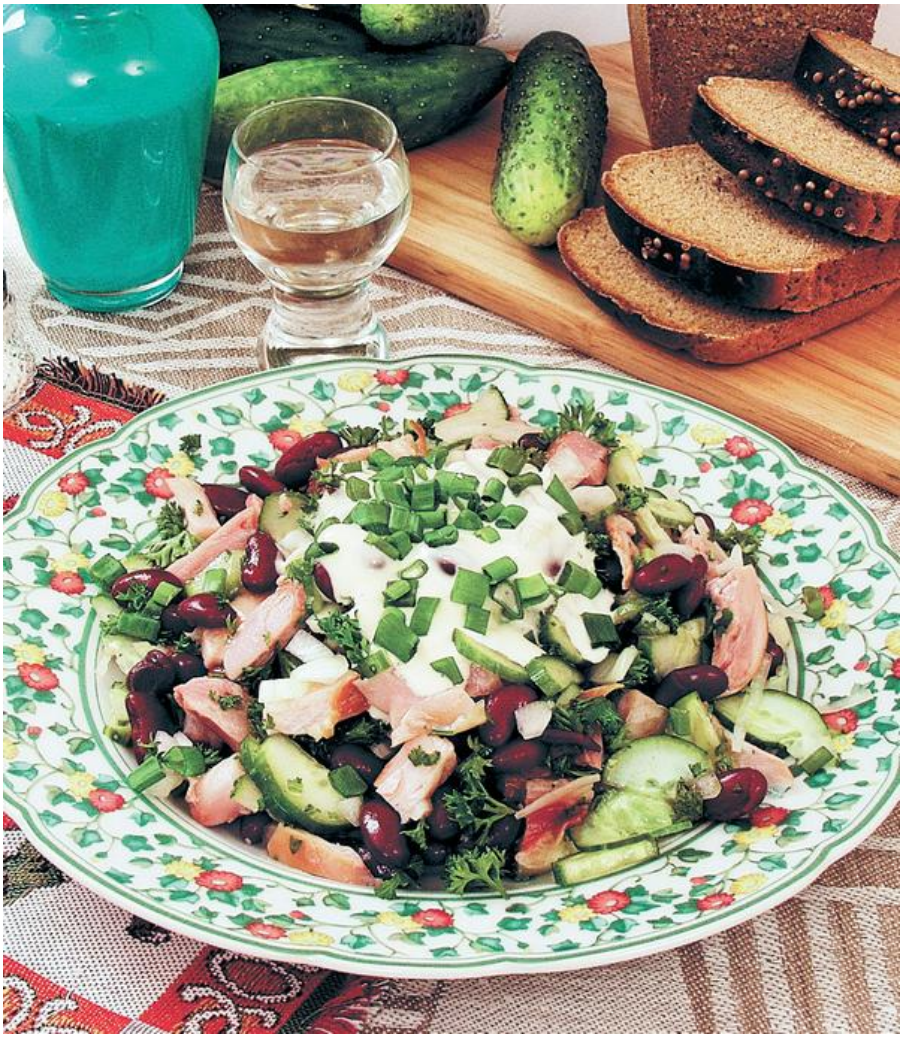
1 окорочок копченой курицы
2 свежих огурца
100 г консервированной фасоли
1 луковица
веточка петрушки
перья зеленого лука
майонез
соль

...

Консервированную фасоль нельзя долго хранить в открытой банке.

Приготовление

1. Мясо копченой курицы отделить от костей и нарезать тонкими полосками.
2. Огурцы разрезать вдоль на две части, потом нашинковать тонкими ломтиками.
3. Измельчить зелень свежей петрушки.
4. Положить мясо, огурцы и петрушку в глубокую миску.
5. Добавить консервированную фасоль.
6. Мелко нарезать репчатый лук и перья зеленого лука.
7. Добавить лук в салат.
8. Салат посолить, перемешать и выложить в тарелку. Полить сверху майонезом.



Салат фасолевый с курицей

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИН

Состав

1 отварная куриная грудка
200 г красной консервированной фасоли
2–3 маринованных огурца
50 г грецких орехов
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. майонеза
½ ч. л. черного молотого перца
1 ч. л. хрена
пучок петрушки

...

Довольно сытный салат, вполне может послужить блюдом на ужин.

Приготовление

1. Грудку порезать на мелкие кубики, залить соевым соусом.
2. Фасоль откинуть на сито и дать стечь жидкости.
3. Петрушку мелко нашинковать, орехи измельчить (можно в ступке), огурцы нарезать небольшими кусочками.
4. Все уложить в салатницу, не солить (хватает соуса, майонеза и огурца), перемешать.

Пикантный салат из овощей и яблок

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИН

Состав

3 сваренных в мундире клубня картофеля
150 г квашеной капусты
30 г корейской моркови
50 г консервированной фасоли
1 болгарский перец
2 моченых яблока
1 ст. л. растительного масла
3 корнишона
1 луковица
зелень петрушки.

Приготовление

1. Картофель очистить, нарезать кубиками.
2. Болгарский перец вымыть, удалить семена, нарезать небольшими кусочками.
3. Яблоки нарезать соломкой.
4. Зелень петрушки вымыть.
5. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
6. Картофель перемешать с капустой, морковью, луком, болгарским перцем, яблоками и фасолью.
7. Салат выложить в салатницу, заправить растительным маслом, украсить корнишонами и веточками петрушки.

...

Картофель сварится быстрее, если его наколоть вилкой, а в воду, в которой он варится, добавить несколько капель растительного масла.

Салат «Радуга»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИН

Состав

1 морковь
1 болгарский перец
200 г цукини
100 г консервированной фасоли
100 г замороженного зеленого горошка
70 г консервированной кукурузы
2 ст. л. растительного масла
соль.

Для украшения:

1 луковица
3 стручка замороженной фасоли
20 г консервированного горошка.

Приготовление

1. Морковь, перец и цукини нарезать кубиками и потушить в масле вместе с горошком в течение 10 мин. Добавить кукурузу и консервированную фасоль, посолить. Лук разрезать на четвертинки и разделить на лепестки. Придать им с помощью ножа заостренную форму.

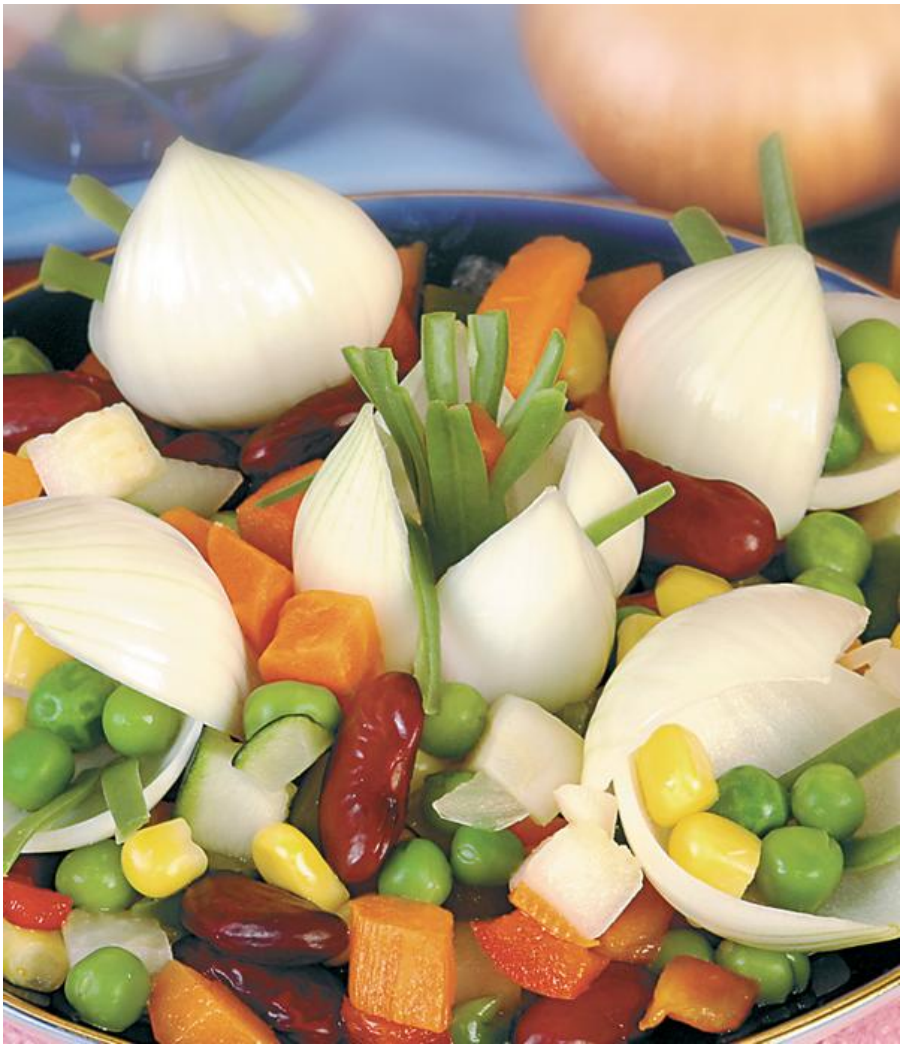
2. Стручки фасоли нарезать вдоль тонкими полосками. Салат переложить в тарелку, выложить попарно лепестки из луковиц.

3. Положить внутрь зеленый горошек и кукурузу. В центре выложить «цветок» из 4 лепестков.

4. Из полосок фасоли сделать «тычинки» «цветка».

...

Замороженную фасоль положите на 30 сек в подсоленную кипящую воду, затем откиньте на сито и обдайте холодной водой. Стручки в этом случае сохранят ярко-зеленый цвет.



Лобио с яйцом

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 20 МИН

Состав

400 г консервированной стручковой фасоли
60 г сливочного масла
4 яйца
1 головка репчатого лука
150 мл овощного бульона
3 веточки петрушки
перец и соль по вкусу.

Приготовление

1. Фасоль нарезать кусочками, смешать с измельченным репчатым луком, посолить, поперчить и припустить в бульоне.

2. Добавить измельченную зелень петрушки и тушить 5 мин.

3. Залить взбитыми яйцами и запечь в духовом шкафу.

Акурдза, или фасолевый суп

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИН

Состав

1 головка репчатого лука
3 стебля сельдерея
1 зеленый острый перец чили
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
800 г красной консервированной фасоли
600 мл овощного бульона
кориандр и красный перец чили для украшения блюда.

Приготовление

1. Нарежьте лук, чеснок, сельдерей и перец чили и обжарьте в кастрюле на оливковом масле в течение 5 мин.

2. Консервированную фасоль промойте под холодной водой.

3. Как только овощи поджарятся, добавьте в кастрюлю овощной бульон и фасоль и накройте крышкой.

4. Через 15 мин суп будет готов. Можете украсить его кориандром и чили.

Кролик, запеченный с фасолью

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 Ч 5 МИН

Состав

400 г филе кролика
250 г консервированной фасоли
2 яйца
50 г сметаны
1 луковица
1 пучок зелени петрушки
50 г растительного масла для жарки
соль
черный молотый перец.

...

Солить мясо нужно непосредственно перед жаркой, чтобы оно не потеряло сочность.

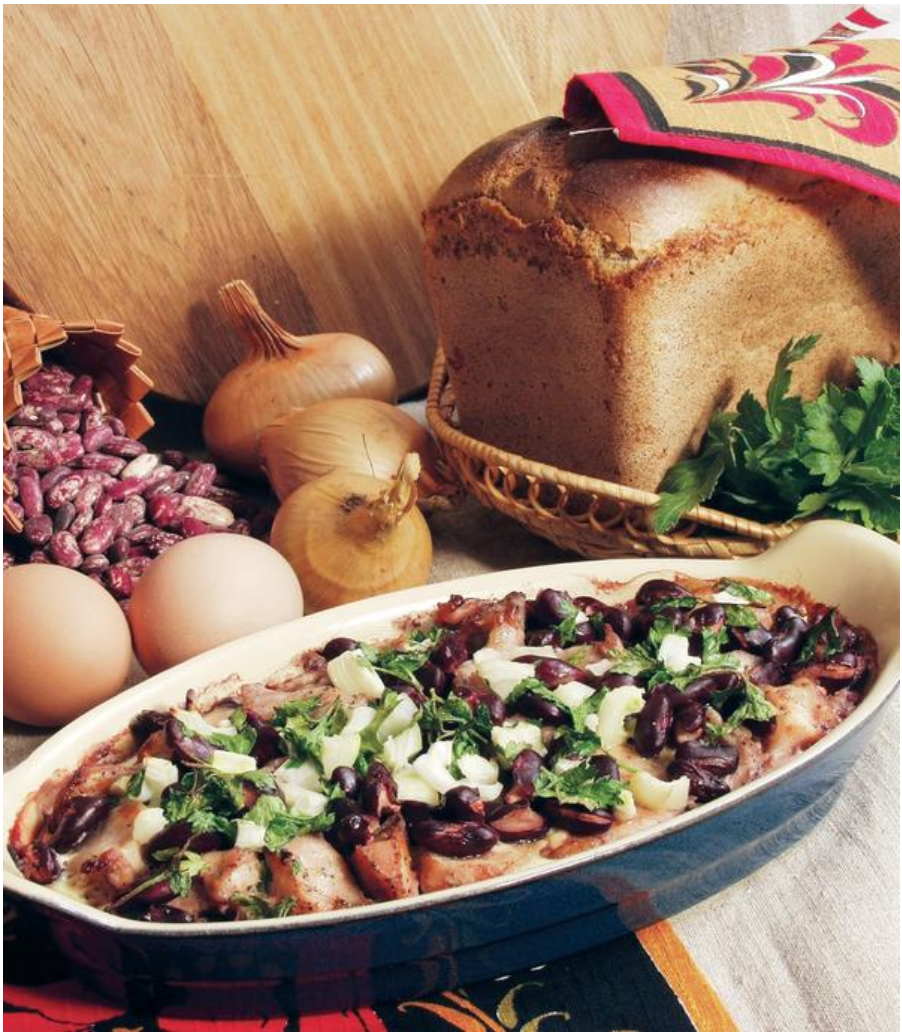
Приготовление

1. Филе кролика нарезать небольшими кусочками, натереть их солью и перцем и обжарить на растительном масле. С фасоли слить жидкость.

2. Для приготовления заливки взбить яйца со сметаной и смешать с мелко нарезанными луком и петрушкой.

3. Выложить в глубокую толстостенную посуду слоями фасоль и мясо кролика таким образом, чтобы слои фасоли были снизу и сверху.

4. Равномерно вылить сверху заливку и запекать в духовке при средней температуре 25–30 мин. Готовое блюдо подавать к столу, посыпав зеленью и луком.



Свинина с фасолевым соусом

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 Ч 10 МИН

Состав

2 свиных шницеля
1 болгарский перец
2 ст. л. растительного масла
100 г консервированной фасоли
100 г консервированной кукурузы.

...

Жареное мясо лучше подавать с приготовленными на пару овощами.

Приготовление

1. Перец нарезать соломкой.
2. Смешать с фасолью, кукурузой.
3. Влить 200 мл воды и потушить 30 мин.
4. Шницели обжарить на масле, посолить, поперчить.
5. Выложить в форму для запекания, полить приготовленным соусом.
6. Запекать в духовом шкафу 40 мин.

Окорочка а ля Тоскана

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИН

Состав

4 куриных окорочка
2 ст. л. растительного масла
1 луковица
2 зубчика чеснока
100 г красного вина
500 г протертых помидоров
100 г консервированных маслин (без косточек)
свежий шалфей.

...

Вино обеспечивает соусам, рагу и жаркому кислотный баланс и придает восхитительный вкус.

Приготовление

1. Куриные окорочка обжарить с обеих сторон в растительном масле.
2. Луковицу нарезать тонкими полукольцами. К окорочкам добавить лук, чеснок и быстро обжарить.
3. Залить красным вином и добавить протертые помидоры, тушить около 15 мин.
4. Незадолго до готовности добавить маслины.
5. Перед подачей на стол приправить соус измельченным шалфеем и украсить целыми листочками шалфея.

Спагетти с маслинами

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИН

Состав

100–150 г спагетти
80–100 г консервированных маслин без косточек
2–3 помидора
80 г сыра «Пармезан»
соль
пряные травы
молотый перец.

...

Помидоры можно слегка обжарить с репчатым луком или чесноком, а можно использовать вяленые томаты в масле.

Приготовление

1. Спагетти сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, порезать на небольшие кусочки.

2. Сыр натереть на мелкой терке.

3. Спагетти выложить на тарелку, на спагетти положить кусочки томатов и маслины, посыпать перцем и пряными травами, сбрызнуть оливковым маслом.

Салат из цукини с оливками и лососем

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 15 МИН

Состав

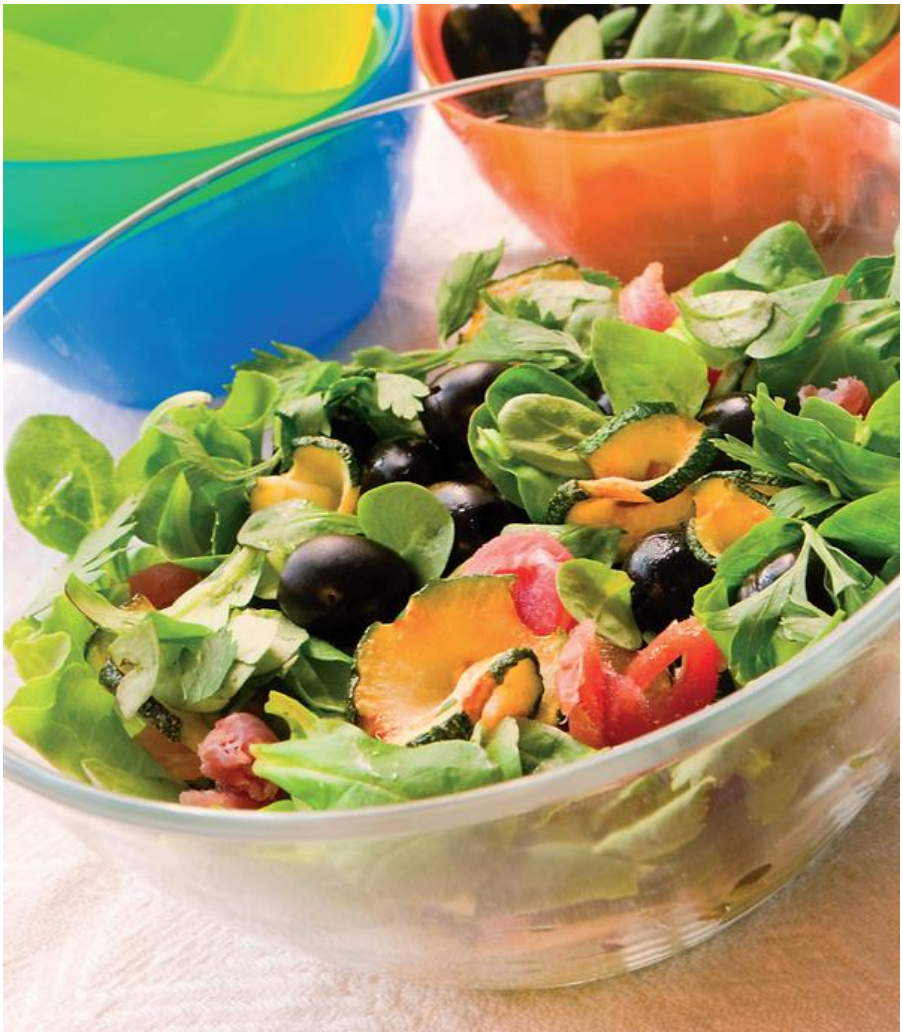
1 молодой цукини
100 г копченого лосося
100 г черных оливок
100 г моцареллы (шарики)
салатные листья
кресс-салат
сок 1 лимона
2–3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушеного орегано
соль
свежемолотый черный перец

Приготовление

1. Салатные листья промыть, обсушить и разложить на тарелке. Свежий цукини настругать тонкими кружками и положить поверх салата. Если у цукини кожица твердая, можно её снять полностью или частично.

2. Ломтики цукини можно предварительно обжарить на гриле. Лосось нарезать тонкими ломтиками и выложить на цукини. Вместо копченого лосося можно взять копченый тунец.

3. Украсить салат оливками и моцареллой, посыпать мелко нарезанным орегано, зеленью, полить оливковым маслом, сбрызнуть соком лимона, посолить и поперчить.



Овощной бутерброд

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 5 МИН

Состав

3–4 пшеничных хлебца
1 помидор
3 огурца
30 г сливочного масла
30 г оливок
100 г российского сыра
майонез по вкусу
чеснок по вкусу
листья салата
зеленый лук по вкусу

Приготовление

1. Огурцы и помидор вымыть, нарезать кольцами.
2. Оливки разрезать пополам.
3. Сыр и чеснок натереть на терке. Смешать с майонезом.
4. Намазать хлебцы сливочным маслом. Выложить слой салата, огурцы, помидор.
5. Сверху выложить немного сырной смеси. Украсить оливками и луком.

Пицца «Каприччио»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 1 Ч

Состав

100 г шампиньонов

1 луковица

6 очищенных маринованных помидоров черри

50 г сыра «Рикотта»

50 г тертого сыра «Пармезан»

50 г консервированных оливок, фаршированных красным перцем

50 г копченой колбасы,

50 г филе копченого лосося

2 ст. л. оливкового масла, перец черный молотый, соль

зелень укропа

Тесто для пиццы

2 яйца

200 мл кефира

2 ч. л. сухих дрожжей

50 г масла, 300 г муки

2 ч. л. сахара

растительное масло для смазывания

соль

Приготовление

1. Грибы нарезать ломтиками. Лук нарезать кольцами, колбасу – тонкими полукружиями. Сыр «Рикотта» и рыбу нарезать ломтиками, оливки – кружочками. Каждый помидор разрезать пополам. Укроп нашинковать.

2. Раскатанное в круглую лепешку диаметром 30 см тесто смазать половиной оливкового масла, сверху выложить начинку, распределив ее на 6 секторов: грибы с половиной лука, колбасу, сыр «Рикотта», оливки, рыбу с оставшимся луком, помидоры посолить и поперчить. Посыпать пиццу укропом и «Пармезаном», выложить на противень, поместить в разогретую до 200 °С духовку и выпекать 15 мин.

...

Пиццу подают и как самостоятельное блюдо, и как закуску перед обедом или ужином, к супу, к чаю или кофе, к холодному

столу, на пикниках, в походах и т. д.